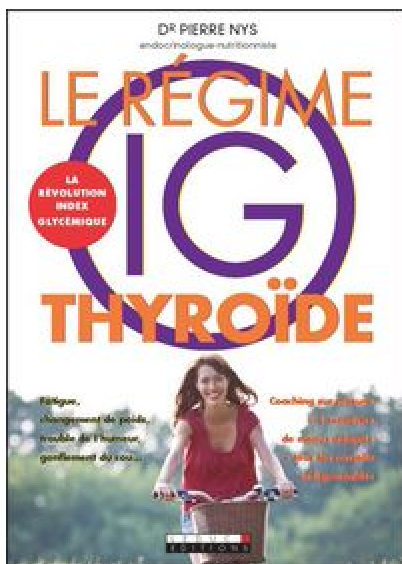




La thyroïde est une petite glande située à la base du cou. Chef d'orchestre de notre corps, elle contrôle tout, de la silhouette au moral, en passant par les ongles et le foie. Un caprice de sa part, et c'est notre vie quotidienne qui est touchée.

Lorsque la thyroïde s'emballe (hyperthyroïdie) ou fonctionne au ralenti (hypothyroïdie), des médicaments sont prescrits pour réguler ce désordre. Mais souvent, certains inconforts subsistent, comme la fatigue, le surpoids ou la constipation. Le Régime IG thyroïde aide à en venir à bout. Il s'appuie sur certains aliments aux vertus particulières et sur une hygiène de vie spécifique.

Dans ce livre, découvrez :

Le mode d'emploi de votre thyroïde : comment fonctionne-t-elle, quels sont les moyens de dépister ses dérèglements, quels traitements existent ?Les conseils pour prendre soin de votre thyroïde au quotidien : pollution, stress, tabac, produits cosmétiques... adoptez les bons réflexes.L'alimentation IG pour équilibrer le fonctionnement thyroïdien : les aliments stars (saumon, citron, yaourt...), ceux que vous devriez limiter (choux, manioc), des recettes sur mesure et un programme de coaching avec des menus personnalisés.

FATIGUE, CHANGEMENT DE POIDS, TROUBLES DE L'HUMEUR, GONFLEMENT DU COU : ADOPTEZ LE RÉGIME IG THYROÏDE !

Livres connexes

- Télécharger Retrouvez un corps sain et tonique avec le régime Paléo ou de lire.

  Perte de poids rapide, amélioration de l'état de santé, disparition de la fatigue, soulagement de certaines maladies, tels sont les objectifs fixés par un des régimes naturels les plus en vogue... - lire des ebooks

- Télécharger Mincir avec le régime chronobiologique ou de lire.

  La chronobiologie, c'est très simple. En suivant les rythmes naturels de son corps, on maigrit et on reste mince durablement. Car un même aliment, selon le moment de la journée où il est consomm... - lire des ebooks

- Télécharger La sorcière au régime ou de lire.

  Une vilaine sorcière au gros nez ne peut ni courir, ni voler à force de manger. Manger, Roberta ne pense qu'à ça : des petits petons, des oreilles d'enfants, des petits bidons, mais les enfants... - lire des ebooks

- Télécharger Le régime Fuhrman ou de lire.

Voulez-Vous maigrir rapidement d’une manière saine et naturelle ? Dans cet ouvrage formidable, le dr. Joel Fuhrman, un médecin expérimenté spécialiste en nutrition, nous présente un régime très... - lire des ebooks

- Télécharger Le Régime Fast ou de lire.

  2 JOURS DE DÉTOX + 5 JOURS DE PLAISIR= DES KILOS EN MOINS ET LA SANTÉ EN PLUS ! Pourquoi adopter le Régime Fast ? La règle est simple... MANGE Il n'y a pas d'effort quotidie... - lire des ebooks